

SAMZWEM CURSUS

INNOVATION / INSPIRATION DAY AQUAFITNESS 2020

Er zijn op deze dag veel deelnemers welkom. Er is geen limiet!

Programma :

- HIIT versus HEAT: Hoe krijg je Power in de les met een korte en lange interval
- Lesgeven aan Senioren, met het T-systeem. Hoe kan je senioren individueel aansturen in groepsverband ?
- Aqua Combat-lesvorm. Voor beginners en gevorderden
- Introductie van de Aqua-drumvibes
- De kinetische beweegketen met Core-stabiliteit als centraal punt

Behalve het meedoen aan bovenstaande activiteiten is het op de aquafitnessdag ook altijd leuk om met de collega's van de andere zwembaden ervaringen uit te wisselen. Kortom: het wordt een gezellige, actieve dag. We verwachten van iedereen wel een 100% deelname

PRAKTISCHE INFORMATIE

DATUM EN TIJD:

Donderdag 22 oktober van 9.00 – 16.00 uur

CURSUS-LOCATIE:

Zwembad "De Swaneburg", Pampert 2, Coevorden

DOCENT:

Katrien Lemahieu en Elson dos Santos van Kataqua

Verder zal de buitenlandse gast, de heer Ricardo Maia uit Portugal enkele lessen aanbieden

KOSTEN SAMZWEM-LID:

€ 75,-

KOSTEN GEEN SAMZWEM-LID:

€ 150,-

OPGAVE:

Voor 8 oktober 2020

CORONA-MAATREGELEN:

Ieder zwembad heeft een eigen Corona-beleid. Check hiervoor de site van het zwembad

Voor opgave stuur een e-mail met je naw-gegevens en de naam & locatie werkgever naar h.oosting@debonteweever.nl. Mocht niet uzelf maar uw werkgever de factuur voldoen dan ontvangen we hiervan graag de gegevens waaraan wij de factuur kunnen richten.

